

Inhalt

Vorwort	7
1 Nie wieder: Wir	9
1.1 Mitten im Leben – und dann kam der Tod	9
1.2 Du fehlst	15
1.3 Keine gemeinsame Zukunft mehr, alles vorbei – Maria erzählt	16
1.4 Mein halbes Leben mit dir	23
1.5 Gefühls- und Gedankenchaos	27
1.6 Quälende und unbeantwortete Fragen	28
1.7 Quälende Gedankenspiralen durchbrechen	33
1.8 Ängste	35
1.9 Allein sein, allein leben	37
1.10 Zärtlichkeit und Sex	39
1.11 Urlaub und Ausgehen	44
2 Trauer verstehen: Reaktionen und Prozesse	49
2.1 Leben ohne dich – Dominique erzählt	49
2.2 Wie war unsere Beziehung?	52
2.3 Trauer verstehen	55
2.4 Trauerreaktionen und Trauerthemen	63
2.5 Todestage und andere besondere Tage	73
2.6 Fortgesetzte Beziehung, Vermächtnisse und Erinnerungen	78
3 Gesellschaft und Familie	89
3.1 Familie und Freunde	89
3.2 Gesellschaftliche Konsequenzen	93
3.3 Beruf in der Trauer: Ressource oder Belastung?	101
3.4 Nachlass, Ämter und Renten	108
3.5 Finanzielle Not	110

4 Todesumstände und Trauer	113
4.1 Plötzlich warst du tot	113
4.2 Aus unserem Leben gerissen – Stefanie erzählt	118
4.3 Schwer krank – bald bist du tot	120
4.4 Unser Weg seit Beginn seiner Krankheit – Susanne erzählt	122
4.5 Fremdgegangen und andere Geheimnisse	130
4.6 Suizid – mein Mann hat sich das Leben genommen	133
4.7 Warum hast du uns das angetan? – Christina erzählt	137
5 Mein Leben weiterleben	142
5.1 Was hilft mir, weiterzuleben?	142
5.2 Welche Anker und Rettungsringe gibt es?	143
6 Alleinerziehend und trauernd	165
6.1 Alleinstehend und alleinerziehend	165
6.2 Blick auf die Kinder	173
6.3 Wir sind noch immer eine Familie – Iris erzählt	183
7 Leben ohne dich und leben mit dir	186
7.1 Neuer Kontakt, aber wie?	186
7.2 Neue Beziehungen – neuer Lebenspartner	188
7.3 Augenblicklich war die Zukunft weg – Silke erzählt ...	195
8 Jeder ist anders – vielfältige Unterstützungsangebote ...	200
9 Kurzgeschichte: Der ungebetene Gast	203
10 Literatur, Internetlinks und Kontaktstellen	205
Dank	214